Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OLIVE HOUSE

BLACK SEED OIL HANDBOOK

Explore the various benefits of Black Seed Oil through scientific researches and clinical studies

EDISI BAHASA MELAYU

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian mukasurat, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa jua bentuk dan dengan apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Aafiyat Holdings Sdn Bhd.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

PRAKATA

Di Aafiyat Group, kami sangat mementingkan kaedah gaya hidup yang holistik bagi mengekalkan minda dan badan yang Aafiyat. Buku ini adalah kompilasi penyelidikan dan kajian klinikal berkaitan Minyak Habbatus Sauda termasuklah khasiat, kaedah penggunaan, cadangan dos penggunaan. Justeru itu, ianya adalah bertujuan untuk tujuan pendidikan dan sebarang pengambilan berkaitan harus diteruskan dengan kaedah yang terbaik dan berjaga-jaga.

Ia juga tidak bermaksud untuk mendiagnosis, menyembuhkan, atau mencegah penyakit serius. Para pembaca digalakkan untuk tidak bergantung sepenuhnya pada maklumat dibentangkan dalam buku ini untuk menyembuhkan penyakit. Semua hasil mungkin berbeza dan memerlukan kepada pemantauan berterusan.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ISI KANDUNGAN

Apa yang akan anda dapat daripada buku **Black Seed Oil Handbook ini?**

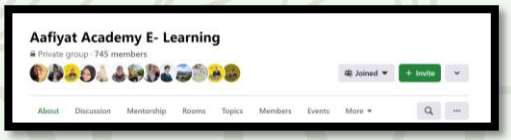
- Pengenalan asas berkaitan Minyak Habbatus Sauda
- Penerangan terperinci bagi mendapatkan kefahaman yang betul berkaitan hadith yang menyebutkan tentang Minyak Habbatus Sauda serta kisah sahabat yang menggunakan Minyak Habbatus Sauda dalam rawatan
- Kaedah penggunaan Minyak Habbatus Sauda merujuk kepada **kajian klinikal**, untuk disesuaikan dengan keperluan anda. Ia termasuk **dos secara spesifik, kaedah penggunaan yang disyorkan beserta tempoh masa yang dicadangkan** bagi setiap penggunaan.
- Senarai rujukan, di mana anda boleh melihat kepada semua kajian dan penyelidikan klinikal yang dijadikan panduan penggunaan.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

PENERANGAN TERPERINCI

Untuk maklumat lebih lanjut mengenai kaedah penggunaan ebook ini serta Minyak Habbatus Sauda, sila rujuk kelas berkaitan penggunaan Minyak Habbatus Sauda dengan menggunakan kata kunci **“BSO Training” atau lebih tepat lagi “BSO Handbook”** di halaman Facebook yang dikendalikan oleh **Aafiyat Academy (FB Aafiyat Academy E-Learning):**

1. https://www.facebook.com/groups/aafiyatacademy



2. https://www.facebook.com/groups/612149636307277/search/?q=BSO%20Handbook

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

MINYAK HABBATUS SAUDA

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

01

PENGENALAN

Apakah Minyak Habbatus Sauda

02

LIMITASI PENGGUNAAN

Panduan dalam penggunaan Minyak Habbatus Sauda

03

ANALISIS

Bagaimana kaedah menggunakan Minyak Habbatus Sauda dengan efektif

04

RUJUKAN

Kajian klinikal dan rujukan

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

01

PENGENALAN

Apakah Minyak Habbatus Sauda

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

HABBATUS SAUDA: TUMBUHAN HERBA

Habbatus Sauda atau *Nigella sativa* merupakan antara tumbuhan herba **paling istimewa** dalam bidang penjagaan kesihatan. Ia telah digunakan sebagai pengawet makanan, menambah rasa serta terkenal dengan keistimewaan manfaat yang pelbagai serta digunakan serata dunia sejak ribuan tahun lalu.

Bahasa Arab: Al-habbah, Al-sawda, Habbat Al-barakah
Iran: Shonaiz
Amerika: Black Cumin
Eropah: Ajenue
Jerman: Schwarz Kummel
India & Pakistan: Kalongi

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

HABBATUS SAUDA:
HERBA SARANAN RASULULLAH SAW

عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «في الحَبَّةِ السوْدَاءِ شِفَاءٌ من كل دَاءٍ إلاَّ السَّام». قال ابن شهاب: والسام الموت.

أخرجه الإمام البخاري في صحيحه في كتاب الطب باب (الحبة السوداء) برقم (5688)

وأخرجه الإمام مسلم عن أبي هريرة في كتاب السلام باب التداوي بالحبة السوداء برقم (2215)

"Pada habbatus sauda itu ada penawar bagi segala penyakit kecuali mati"

(*Sahih Bukhari*, Kitab al-Tibb, hadis 5688; &
Sahih Muslim, Kitab al-Salam, hadis 2215)."

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

MEMAHAMI KONTEKS SARANAN HADITH RASULULLAH SAW

"Jadi bagi konteks hadith; Ia merujuk kepada penawar bagi penyakit yang sesuai dengan Habbatus Sauda dengan izin Allah. [1]"

"Pengecualian maut dalam hadith adalah jelas seolah ianya penyakit mati. Ia sebenarnya bermaksud penyakit yang ditakdirkan ke atas tuannya kematian.

(Tidak tertakluk kepada mana-mana penyakit, contohnya demam sekalipun, sekiranya ia menjadi ***asbab kematian, maka ia adalah penyakit yang tidak boleh diubati oleh Habbatus Sauda)*** [2]

[1] Ibn Hajar, Fatḥ al-Bārī fī Sharḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī
[2] Bukhārī, M. I. (1966). Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Hadith no. 5688.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

KISAH MENARIK DISEBALIK HADITH HABBATUS SAUDA

Daripada Khalid bin Saad, beliau keluar bersama Ghalib bin Abjar. Kemudian Ghalib jatuh sakit dalam perjalanan & masih belum sembuh ketika sampai di Madinah.

Ibn Abi A'tiq menziarahi Ghalib dan menyebutkan "Gunalah Habbatus Sauda; 5 atau 7 biji dan hancurkan (supaya keluar minyaknya) dan titiskan didalam kedua belah hidung. Sesungguhnya aku mendengar A'isyah menyebutkan bahawa: "Pada habbatus sauda itu ada penawar bagi segala penyakit kecuali mati"

Kata Imam Ibnu Hajar: Apa yang disebutkan oleh Ibn Abi A'tiq telah dihuraikan oleh para perawat dalam ***mengubati penyakit selesema (sehingga bersin yang kuat). Kemungkinan Ghalib tadi juga selesema sehingga disuruh titis kedalam hidung.***

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

02

LIMITASI PENGGUNAAN

Beberapa limitasi mengenai penggunaan Minyak Habbatus Sauda

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

LIMITASI PENGGUNAAN

PENGGUNA SIHAT

Pengambilan **5 ml Minyak** Habbatus Sauda kepada sukarelawan yang sihat selama **8 minggu** menunjukkan **tiada sebarang kesan sampingan** yang direkodkan pada hati, ginjal, atau perut.

IBU MENGANDUNG

Tidak disyorkan kepada **wanita hamil,** kecuali dengan **kadar yang sangat rendah**. Dikhuatiri boleh menggalakkan kontraksi dan menyebabkan keguguran. Cadangan pengambilan, hanya **5-7 titis sehari**

LIMITASI PENGGUNAAN

Dos yang disyorkan setiap hari **7 hingga 20 titis**, 1 hingga 2 kali sehari. **(Dos maksimum ialah 2 sudu teh sehari).** Jangan sesekali melebihi **20 ml (2 sudu besar)** kerana dikhuatiri akan memudharatkan.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

03

ANALISIS

Kaedah menggunakan
Minyak Habbatus Sauda
secara efektif

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ASTHMA

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	80 pesakit asthma berusia 18 - 65 tahun	0.5 mL 2 kali sehari 4 minggu	10 titis	**Meningkatkan kawalan asma dengan peningkatan fungsi paru-paru**

(Gholamnezhad Z et al., 2019)

Gholamnezhad Z, Shakeri F, Saadat S, Ghorani V, Boskabady MH. Clinical and experimental effects of Nigella sativa and its constituents on respiratory and allergic disorders. Avicenna J Phytomed, 2019; 9(3): 195-212.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ASTHMATIC CHILDREN

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	84 kanak-kanak asthma 5 - 15 tahun	0.1 mL untuk setiap kg berat badan dibahagi dengan 2 dos Dua kali sehari (Setiap 12 jam) 14 hari	2 titis untuk setiap kg berat badan. Contoh: 10kg x 0.1ml = 1 ml (20 titis, 10 titis setiap 12 jam)	**Peningkatan kadar aliran puncak** /peak expiratory flow rate (PEFR)

(Ahmad et al., 2009)

Ahmad J, Khan RA, Malik MA. Study of Nigella sativa oil in the management of wheeze associated lower respiratory tract illness in children. African J Pharm Pharmacol. 2009;3:248-51.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ALLERGIC RHINITIS 1

RESDUNG

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	66 pesakit resdung *(allergic rhinitis)*	0.5mL 1 kali sehari 4 minggu	10 titis	**Mengurangkan hidung yang tersumbat, bersin yang teruk dan gatal hidung**

(Nikakhlagh et al., 2011)

Nikakhlagh, S., Rahim, F., Aryani, F. H., Syahpoush, A., Brougerdnya, M. G., & Saki, N. (2011). Herbal treatment of allergic rhinitis: The use of Nigella sativa. American Journal of Otolaryngology, 32(5), 402-407. doi:10.1016/j.amjoto.2010.07.019

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ALLERGIC RHINITIS 2

RESDUNG

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Titis)	68 peserta berusia 6–45 tahun dengan masalah resdung *(allergic rhinitis)*	2 titis minyak (1 titis dalam setiap lubang hidung) 3 kali sehari 6 minggu	2 titis (1 titis setiap lubang hidung)	**Mengurangkan keseluruhan gejala alergi**

(Alsamarai et al., 2014)

Alsamarai, A., Abdulsatar, M., & Alobaidi, A. (2014). Evaluation of Topical Black Seed Oil in the Treatment of Allergic Rhinitis. Anti-Inflammatory & Anti-Allergy Agents in Medicinal Chemistry, 13(1), 75-82. doi:10.2174/18715230113129990014

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

ALLERGIC RHINITIS 3

RESDUNG

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Spray)	42 pesakit lanjut usia dengan kekeringan hidung sekurang-kurangnya 3 bulan untuk menerima: Sama ada 2 minggu larutan Natrium Klorida Isotonik (ISCS) diikuti dengan **2 minggu Minyak Habbatus Sauda**	3 spray dalam setiap lubang hidung 3 kali sehari 2 minggu	3 spray setiap 1 lubang hidung	**Kekeringan dan penyumbatan hidung, berkurang dengan ketara** dengan penggunaan MHS berbanding ISCS

(Oysu et al., 2014)

Oysu, C., Tosun, A., Yilmaz, H. B., Sahin-Yilmaz, A., Korkmaz, D., & Karaaslan, A. (2014). Topical Nigella Sativa for nasal symptoms in elderly. Auris Nasus Larynx, 41(3), 269-272. doi:10.1016/j.anl.2013.12.002

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

BLOOD PRESSURE

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	70 sukarelawan yang sihat berusia 34–63 tahun	2.5mL 2 kali sehari 2 bulan	Setengah sudu teh	**Penurunan bacaan sistolik dan diastolik**

(Fallah Huseini et al.,2013)

Fallah Huseini, H., Amini, M., Mohtashami, R., Ghamarchehre, M. E., Sadeqhi, Z., Kianbakht, S., et al. (2013). Blood pressure lowering effect of Nigella sativa L. seed oil in healthy volunteers: a randomized, doubleblind,placebo-controlled clinical trial. Phytother Res. 27, 1849–1853. doi:10.1002/ptr.4944

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

CHRONIC RHINOSINUSITIS (CRS)

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Spray) bersama ubat Cetirizine 10 mg sehari dan Azithromycin 500 mg	93 pesakit CRS berusia 18 - 72 tahun	2 semburan Minyak Habbatus Sauda Sekali sehari 12 minggu	2 semburan (mengandungi 1 ml)	2 semburan / semburan hidung N. sativa (1g / hari) semburan hidung **lebih berkesan** daripada 2 hembusan / hari sodium chloride spray 0.65% bagi menangani CRS

(Rezaeian et al., 2018)

Rezaeian, A., & Khouzani, S. A. (2018). Effect of Nigella sativa Nasal Spray on the Treatment of Chronic Rhinosinusitis Without a Nasal Polyp. Allergy & Rhinology, 9, 1-5. doi:10.1177/2152656718800059

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD)

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda sebagai terapi tambahan kepada rawatan alpha-keto analogue of essential amino acids (rawatan untuk *uremia*)	70 pesakit CKD 20 – 60 tahun yang berada di stage 3 and 4	2.5mL Sekali sehari 12 minggu	Setengah sudu teh	**Peningkatan fungsi ginjal** serta **selamat** untuk terapi tambahan pada pesakit dengan CKD

(Nasiruddin et al.,2020)

Nasiruddin, M., Alam, M., Haque, S., & Khan, R. (2020). Evaluation of safety and efficacy profile of Nigella sativa oil as an add-on therapy, in addition to alpha-keto analogue of essential amino acids in patients with chronic kidney disease. Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation, 31(1), 21-31. doi:10.4103/1319-2442.279943

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

DIABETES TYPE II

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	70 pesakit diabetes Type II	2.5 mL 2 kali sehari 3 bulan	Setengah sudu teh	**Mengurangkan kadar bacaan gula dalam darah and HbA1c**

(Hosseini et al., 2013)

Hosseini, M. S., Mirkarimi, S. A., Amini, M., Mohtashami, R., Kianbakht, S., and Fallah Huseini, H. (2013). Effects of Nigella sativa L. Seed oil in type 2 diabetic patients: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. J. Med. Plants 12, 93–99. doi:10.1002/ptr.4944

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

FATTY LIVER DISEASE

Non-alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD)

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	44 pesakit berusia 20-60 tahun di diagnosa dengan NAFLD	1 mL Sekali sehari 8 minggu	20 titis	Mengurangkan kadar rembesan enzim hati dan profil lipid: Trigliserida, kadar kolesterol dan LDL sekaligus berperanan **melindungi hati dengan mengurangkan keradangan**

(Rashidmayvan et al., 2019)

Rashidmayvan, M., Mohammadshahi, M., Seyedian, S. S., & Haghighizadeh, M. H. (2019). The effect of Nigella sativa oil on serum levels of inflammatory markers, liver enzymes, lipid profile, insulin and fasting blood sugar in patients with non-alcoholic fatty liver. Journal of Diabetes & Metabolic Disorders, 18(2), 453-459. doi:10.1007/s40200-019-00439-6

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

INSULIN RESISTANCE

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum) sebagai terapi tambahan dengan ubatan biasa: **1. Atorvastatin 10 mg sekali sehari** **2. Metformin 500 mg 2 kali sehari**	30 pesakit dengan masalah rintangan insulin	2.5mL 2 kali sehari 6 minggu	Setengah sudu teh	**Penurunan gula dalam darah ketika berpuasa** (FBS) dan **LDL**, sangat berkesan sebagai terapi tambahan pada pesakit dengan **masalah rintangan insulin**

(A Najmi et al., 2008)

Najmi A., Nasiruddin M., Khan R. A., Haque S. F. (2008). Effect of Nigella sativa oil on various clinical and biochemical parameters of insulin resistance syndrome. Int. J. Diabetes Developing Countries 28, 11–14. 10.4103/0973-3930.41980

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

INFERTILITY

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum)	68 lelaki sihat berumur 20-45 tahun dengan kemandulan melebihi satu tahun	2.5mL 2 kali sehari 2 bulan	Setengah sudu teh	**Peningkatan jumlah sperma, pH dan keadaan sel bertambah baik**

(Kolahdooz et al.,2014)

Kolahdooz, M., Nasri, S., Modarres, S. Z., Kianbakht, S., and Huseini, H. F. (2014). Effects of Nigella sativa L. seed oil on abnormal semen quality in infertile men: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Phytomedicine 21, 901–905. doi:10.1016/j.phymed.2014.02.006

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OBESITY & METABOLIC SYNDROME

Tiga atau lebih daripada 5 ciri. Peningkatan pada:
1) Tekanan darah 2) Trigliserida 3) Ukur lilit pinggang
4) Kadar gula ketika puasa dan 5) Penurunan HDL

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Minum) sebagai terapi tambahan kepada ubatan biasa: **1. Atorvastatin 10 mg 1x sehari** **2. Metformin 500 mg 2x sehari** **3. Amlodipine 5 mg 1x sehari** **4. Atenolol 50 mg 1x sehari**	161 pesakit berusia 20 - 70 tahun dengan *metabolic syndrome*	2.5mL 2 kali sehari 6 minggu	Setengah sudu teh	**Pengurangan berat badan dan kadar glukosa darah, meningkatkan kolesterol HDL** berbanding kumpulan tanpa Minyak Habbatus Sauda

(Haque et al., 2011)

Haque, S. F.; Najmi, M. N. A. Indigenous herbal product Nigella sativa proved effective as an anti-obesity therapy in metabolic syndrome. Int. J. Med. Res., 2011, 1(3), 173-176.

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

OSTEOARTHRITIS

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Sapuan)	52 pesakit osteoarthritis 60–80 tahun	2 kali sehari (pagi dan malam) 6 bulan	Pengurangan kesakitan pada sendi lutut berbanding dengan **gel diclofenac** mengikut penilaian Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) ***Kaedah untuk menilai masalah berkaitan lutut termasuk kesan jangka pendek dan panjang akibat kecederaan lutut*

(Azizi et al., 2019)

Azizi, F., Ghorat, F., Hassan Rakhshani,M., and Rad, M. (2019). Comparison of the effect of topical use of Nigella sativa oil and diclofenac gel on osteoarthritis pain in older people: a randomized, double-blind, clinical trial. J. Herbal Med. 16, 100259. doi:10.1016/j.hermed.2019.100259

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

VITILIGO

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Sapuan)	52 pesakit dengan masalah Vitiligo	2 kali sehari 6 bulan	-	**Pengurangan saiz kulit tak sekata**

(Ghorbanibirgani et al., 2014)

Ghorbanibirgani, A., Khalili, A., and Rokhafrooz, D. (2014). Comparing Nigella sativa oil and fish oil in treatment of vitiligo. Iran Red Crescent Med. J. 16,e4515. doi:10.5812/ircmj.4515

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

MENSTRUAL PAIN (SENGGUGUT)

KAEDAH	BIL PESAKIT/ *STUDY DESIGN*	KAEDAH / TEMPOH	TITIS/ SUDU TEH (1 titis 0.05ml / 1 tst 5 ml)	KESAN UTAMA
Minyak Habbatus Sauda (Sapuan)	124 pelajar wanita berusia 18 - 22 tahun	2 titis, disapukan pada ubun-ubun Setiap malam 3 hari sebelum datang bulan 8 hari berturut-turut	2 titis	Kadar kesakitan menurun dengan ketara berbanding dengan **kumpulan minyak zaitun** sehingga boleh menjadi suplemen **tahan sakit** yang meyakinkan, selamat dan mudah bagi wanita dengan masalah senggugut

(Ezat et al., 2020)

Samadipour, E., Rakhshani, M. H., Kooshki, A., & Amin, B. (2020). Local Usage of Nigella sativa Oil as an Innovative Method to Attenuate Primary Dysmenorrhea: A Randomized Double-blind Clinical Trial. Oman Medical Journal, 35(5). doi:10.5001/omj.2020.109

Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

04

RUJUKAN

Kertas Penyelidikan dan
Kajian Klinikal

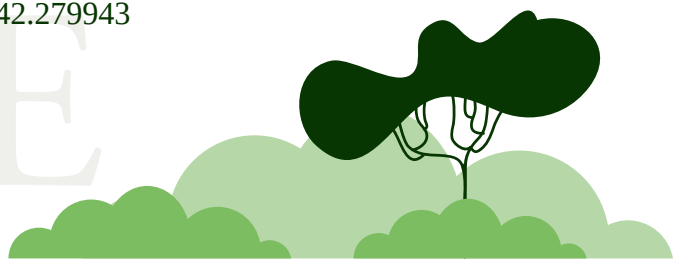
Alsamarai, A., Abdulsatar, M., & Alobaidi, A. (2014). Evaluation of Topical Black Seed Oil in the Treatment of Allergic Rhinitis. Anti-Inflammatory & Anti-Allergy Agents in Medicinal Chemistry, 13(1), 75-82. doi:10.2174/18715230113129990014

Astrid Kristina Kardani Astrid Kristina Kardani. (2013). The Effect of House Dust Mite Immunotherapy, Probiotic and Nigella sativa in The Number of Th17 Cell and Asthma Control Test Score. *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences, 6*(4), 37-47. doi:10.9790/0853-0643747

Fallah Huseini, H., Amini, M., Mohtashami, R., Ghamarchehre, M. E., Sadeqhi, Z., Kianbakht, S., et al. (2013). Blood pressure lowering effect of Nigella sativa L. seed oil in healthy volunteers: a randomized, doubleblind,placebo-controlled clinical trial. Phytother Res. 27, 1849–1853. doi:10.1002/ptr.4944

Hamdan, A., Idrus, R. H., & Mokhtar, M. H. (2019). Effects of Nigella Sativa on Type-2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(24), 4911. doi:10.3390/ijerph16244911

Nasiruddin, M., Alam, M., Haque, S., & Khan, R. (2020). Evaluation of safety and efficacy profile of Nigella sativa oil as an add-on therapy, in addition to alpha-keto analogue of essential amino acids in patients with chronic kidney disease. *Saudi Journal of Kidney Diseases and Transplantation, 31*(1), 21-31. doi:10.4103/1319-2442.279943

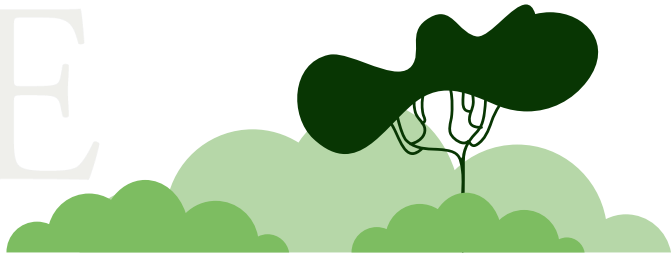


Beli Produk Olive House Di Kedai Online Organik: Https://wasep.me/koo

Nikakhlagh, S., Rahim, F., Aryani, F. H., Syahpoush, A., Brougerdnya, M. G., & Saki, N. (2011). Herbal treatment of allergic rhinitis: The use of Nigella sativa. *American Journal of Otolaryngology*, *32*(5), 402-407. doi:10.1016/j.amjoto.2010.07.019

Oysu, C., Tosun, A., Yilmaz, H. B., Sahin-Yilmaz, A., Korkmaz, D., & Karaaslan, A. (2014). Topical Nigella Sativa for nasal symptoms in elderly. *Auris Nasus Larynx, 41*(3), 269-272. doi:10.1016/j.anl.2013.12.002

Rashidmayvan, M., Mohammadshahi, M., Seyedian, S. S., & Haghighizadeh, M. H. (2019). The effect of Nigella sativa oil on serum levels of inflammatory markers, liver enzymes, lipid profile, insulin and fasting blood sugar in patients with non-alcoholic fatty liver. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders, 18*(2), 453-459. doi:10.1007/s40200-019-00439-6

Rezaeian, A., & Khouzani, S. A. (2018). Effect of Nigella sativa Nasal Spray on the Treatment of Chronic Rhinosinusitis Without a Nasal Polyp. *Allergy & Rhinology, 9*, 1-5. doi:10.1177/2152656718800059

Samadipour, E., Rakhshani, M. H., Kooshki, A., & Amin, B. (2020). Local Usage of Nigella sativa Oil as an Innovative Method to Attenuate Primary Dysmenorrhea: A Randomized Double-blind Clinical Trial. *Oman Medical Journal, 35*(5). doi:10.5001/omj.2020.109